

познавательного процесса, развитие интеллекта ученика, творческого и научного мышления, на уроках физики можно использовать такие задания:

- самостоятельная разработка различных электрических и радиотехнических схем с применением компьютерных программ;
- научно исследовательская работа¹⁸⁷;
- подготовка к участию в научно-практических конференциях;
- физические эксперименты;
- компьютерное моделирование физических явлений и использование современных вычислительных средств измерения различных физических величин.

Большую роль в развитии интереса и реализации принципа индивидуализации образования играют элективные курсы. Кроме личностно-ориентированного подхода к обучению они позволяют решить при изучении физики ряд важнейших задач:

- углубить знания о методах научного познания на основе знакомства с алгоритмами наблюдения, эксперимента, теоретического мышления;
- сформировать умения систематизации наблюдений, проведения экспериментальных исследований, использования измерительных приборов;
- сформировать умения использования языка физики для анализа научной информации;
- сформировать умения применения полученных знаний при объяснении явлений природы¹⁸⁸.

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ ПЕДАГОГОВ И СПОСОБЫ ЕГО ПРОФИЛАКТИКИ

М. А. Дьячкова

*кандидат педагогических наук, доцент кафедры педагогики
Института педагогики и психологии детства Уральского
государственного педагогического университета,*

Е. А. Шулепова

*студентка 4 курса по направлению «Психолого-педагогическое
образование» Института педагогики и психологии детства
Уральского государственного педагогического университета*

Педагогическая деятельность как вид профессиональной деятельности в содержательном аспекте связана с обучением, воспитанием,

¹⁸⁷ Томюк О. Н. Научно-исследовательская деятельность в школе: практический аспект // Там же. С. 14-16.

¹⁸⁸ Коврижных Д. В. Теория и методика обучения и воспитания по областям и уровням образования. Учебно-методический комплекс для обучения физике на этапах среднего и высшего профессионального образования. Волгоград, 2006. С. 18.

развитием человека. Требования к профессии педагог стандартизированы. Так, трудовые взаимоотношения педагога системы общего образования и работодателя строятся в соответствии с профессиональным стандартом «Педагог (педагогическая деятельность в дошкольном, начальном общем, основном общем, среднем общем образовании) (воспитатель, учитель)» (утв. приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 13.10.2013 г. № 544 н)¹⁸⁹. Профессиональная педагогическая деятельность требует специального образования, то есть овладения системой специальных знаний, умений, навыков, необходимых для выполнения функций, связанных с этой профессией. Но профессиональный стандарт в части «Особые условия допуска к работе» предписывает и ряд требований к здоровью педагога, что к педагогической деятельности не допускаются лица, имеющие определенные заболевания, предусмотренные перечнем, установленным для педагогических работников. Этими знаниями и умениями вы будете овладевать, изучая теоретическую и практическую педагогику, занимаясь самообразованием и самосовершенствованием, чтобы достигнуть высоких результатов деятельности, прийти к высокому уровню профессионализма.

Педагог в своей профессиональной деятельности должен обладать и таким качеством, как эмоциональная устойчивость – способность управлять своим внутренним психическим состоянием, чувствами, поведением. Самообладание, способность к саморегуляции – это те качества, которые обеспечивают педагогу эмоциональную устойчивость, владение ситуацией, владение собой в ситуации. Кроме того, профессия педагога относится к профессиям альтруистического типа, что повышает вероятность возникновения выгорания.

Профессиональное выгорание педагога – это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов педагога.

Профессиональное выгорание педагогов обусловлено высокой личностной включенностью в педагогический процесс, повышенным эмоциональным фоном. Большие эмоциональные нагрузки приводят к тому, что педагог постоянно находится в состоянии эмоциональных стрессов, поэтому в профессиональной педагогической среде риск эмоциональных срывов достаточно высок.

Деятельность педагогов тесно связана с напряженными ситуациями и эмоциональными факторами как объективными, так и субъективными, влияющими на психофизическое и эмоциональное

¹⁸⁹ Профессиональный стандарт «Педагог (педагогическая деятельность в дошкольном, начальном общем, основном общем, среднем общем образовании) (воспитатель, учитель)» (утв. приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 13.10.2013 г. № 544 н). [Электронный ресурс]. URL: <http://www.rosmintrud.ru> (дата обращения: 01.06.2016).

здоровье педагогов. Это конфликтные ситуации, которые возникают при взаимодействии с коллегами и администрацией, трудности во взаимодействии с детьми и их родителями и др.

Синдром профессионального выгорания педагога включает в себя такие составляющие, как эмоциональная истощенность, деперсонализация и редукция профессиональных достижений.

Эмоциональное истощение педагог ощущает как эмоциональное перенапряжение, состояние, когда иссякли все имеющиеся эмоциональные ресурсы и велик риск эмоционального срыва.

Деперсонализация – это тенденция развития негативного отношения к раздражителям, негативных установок, имеющих скрытый характер, внутреннее сдерживаемое раздражение, которое выходит наружу в виде раздражения или конфликтных ситуаций.

Редукция педагогом личных (персональных) достижений, проявляясь в снижении компетентности в работе, недовольстве собой, негативном самовосприятии в профессиональной сфере, следствием имеет снижение профессиональной и личной самооценки, возникновение чувства собственной несостоятельности, безразличия к работе.

Для профилактики профессионального выгорания педагогов рекомендуется в образовательных учреждениях создавать кабинеты психологической разгрузки, осуществлять системно работу с педагогами по предупреждению профессионального выгорания по таким направлениям, как диагностическое, коррекционное, просветительское.

Практика показывает, что эффективным средством профилактики являются тренинги, упражнения на развитие позитивного самовосприятия, «минутки настроения».

Рассмотрим на некоторых примерах.

Тренинг «Управление эмоциями». Эмоция будучи психическим отражением в форме непосредственного переживания жизненных ситуаций возникают лишь в связи с такими событиями и результатами действий, которые связаны с мотивами. Если человека что – то волнует, значит, это затрагивает его мотивы¹⁹⁰. Во время тренинга педагогам предлагают перечислить известные эмоции, записать на листе одну эмоцию, не показывая то, что он написал, другим участникам тренинга. Участники сдают листки, которые анализируются, на основе анализа даются конкретные рекомендации.

Тренинг «О чем может сказать улыбка?». П. Экман, психолог (США, Калифорния) разработал систему расшифровки человеческих эмоций, определил 18 видов улыбок и выявил ту, которая настраивает мозговые центры на ощущение радости. П. Экман провел серию экспериментов и установил, при каких условиях возможна

¹⁹⁰ Форманюк Т. В. Синдром «эмоционального сгорания» как показатель профессиональной дезадаптации учителя // Вопросы психологии. 1994. № 6. С. 57–64.

счастливая улыбка¹⁹¹. Участникам тренинга предлагалось с помощью зеркала определить, как выглядит их лицо, когда они улыбаются, при этом нужно было попробовать разные варианты улыбок: улыбка, показывающая внимательное слушание собеседника; улыбка - притворная радость; улыбка - вежливая отстраненность; улыбка, сглаживающая впечатление от недавних резких слов; «дежурная», виноватая, счастливая улыбка и др.

Тренинг «Управление эмоциями». Педагоги часто переживают, и даже страдают, от своих личных эмоций, вызванных целым рядом причин: негативные обстоятельства, болезнь, профессиональные проблемы и т. д. Чтобы педагог был менее зависим от обстоятельств, он должен уметь управлять своими эмоциями. Участникам предлагается вспомнить событие, которое как-то расстроило, эпизод, который вызывает неприятные чувства. Затем нужно сосредоточиться и вспомнить то, что видели, когда это происходило. Воспоминание может быть отчетливым (или нет), с ясными или размытыми контурами. Внимательное разглядывание этой картинки должно привести к ее прозрачности, блеклости, уменьшению в размерах, и, наконец, отдалению. Отдалившись, восприятие некогда волнующего эпизода меняется: негативное чувство слабеет, становится возможным посмотреть на ситуацию под другим углом зрения. Воспоминания, приобретая уменьшительные параметры, становятся для нас малозначительными.

Кроме того, с целью профилактики профессионального выгорания необходимо обучить педагогов некоторым упражнениям, выполнение которых поможет развить позитивное самовосприятие. Это такие упражнения, как:

- упражнение «Контраргументы» (разворачивание и обоснование контраргументов, нахождение им подходящих примеров):

- упражнение «Кто я?»: честно закончить предложение (Я уважаю себя, когда я...; У меня есть замечательные качества...), подумать над вопросами «Трудно ли было отвечать на вопросы, почему?», «Испытывали ли Вы затруднения, когда писали о себе хорошо?»;

- упражнение «Восприятие жизни» (разделить лист на две колонки, в левой записать плохие события жизни, в правой – положительные аспекты тех же событий), ответить на вопрос: «Можно ли найти положительные аспекты в любой неприятной ситуации?».

Использование тренингов и упражнений позволяет педагогу целенаправленно изменить настроение, самочувствие, что, в дальнейшем, положительно отразится на его работоспособности.

¹⁹¹ Орел В. Е. Феномен «выгорания» в зарубежной психологии: эмпирические исследования // Журнал практической психологии и психоанализа. 2001. № 3.